RÊVE: MODE D'EMPLOI

par Pierre Fluchaire

Apprendre à rêver pour exploiter ses richesses intérieures.

SÉANCE 1

Comment vous souvenir de vos rêves
À écouter dans son lit, le matin juste après l'éveil. Elle vous permettra de vous entraîner à mieux vous souvenir de vos rêves.

SÉANCE 2

Comment influencer vos rêves
• À écouter dans son lit d'abord juste avant, puis juste après avoir éteint la lumière. Elle vous permettra de vous entraîner à choisir le thème de vos rêves pour mieux les utiliser.

SÉANCE 3

Comment comprendre vos rêves
• À écouter à n'importe quel moment de la journée ou de la soirée, quand on dispose d'un moment de calme et de tranquillité pendant une demi-heure.
Elle demande calme, silence et de ne pas être pressé par les événements.
Elle vous permettra de vous entraîner à mieux comprendre vos rêves.

Séance 1 : L'éveil

Comment vous souvenir de vos rêves

Si vous oubliez vos rêves, c'est seulement parce que personne ne vous a appris à les mémoriser, c'est ce que nous allons faire ensemble. Vous verrez que c'est facile et même rapide. Naturellement cela se perfectionne à l'usage et vous vous souviendrez de mieux en mieux de vos rêves.
C'est le matin, dès l'éveil, que vous avez le plus de facilité pour vous souvenir de vos rêves. Votre conscient n'a alors pas encore retrouvé son emprise, sa domination. Mais bien sûr, il faut que ce soit un éveil le plus naturel possible (à la fin du dernier cycle) et vous en connaîtrez les raisons et les moyens de le réaliser. Votre dernière tranche de rêve vient tout juste de se terminer et vous avez encore en tête les dernières images, les dernières séquences de ce grand film qui vous a été projeté en plusieurs épisodes pendant la nuit.
Vous êtes tout de suite très éveillé sur tous les plans et prêt à accueillir chaleureuse ment vos aventures oniriques.
Il vous est demandé, chaque matin de revivre vos rêves à l'envers, en quelque sorte comme lorsque vous sortez d'un cinéma. Vous pouvez en partant des dernières images remonter toute l'histoire de ce film, mais il faut prendre de grandes précautions car ce “fil d'Ariane” qui va vous guider à travers le labyrinthe de vos rêves est ténu, fragile.
Plus on attend pour se souvenir d'un rêve, plus on prend le risque non seulement qu'il disparaisse, mais aussi que le conscient s'en empare et qu'il le modifie en fonction de ce qui l'arrange ou lui déplaît, il risque d'en occulter une partie ou au contraire d'en rajouter.
Chaque matin, arrangez-vous pour avoir un peu de temps et de ne pas être obligé de vous lever tout de suite ménagez-vous ce quart d'heure de "grâce" si important. C'est vis-à-vis de vos rêves, avec celui qui a précédé votre endormissement, le quart d'heure le plus important de tout votre nycthémère (durée de 24h comportant un jour et une nuit).

Fixer votre rêve

Un rêve, c'est volatil comme un parfum, comme un oiseau. L'idéal pour éviter qu'il ne s'évapore, ne s'envole sans retour, serait, tout de suite, dans le noir, sans bouger, de l'enregistrer au magnétophone. Mais vous pouvez aussi vous lever et l'écrire sur votre cahier de rêves. De le noter ainsi permet de faire des progrès plus rapides dans sa mémorisation.

Séance 2 : l'endormissement

Comment influencer vos rêves

Il s'agit de faire en sorte que votre rêve "travaille" sur un sujet qui vous intéresse particulièrement. C'est surtout dans le quart d'heure qui précède votre endormissement, que vous pouvez l'influencer.

Il s'agit de :

Choisir le thème général de son rêve, le point de départ à partir duquel il pourra se dérouler "en libre cours", s'exprimer en toute liberté, se déchaîner même en totale indépendance.

• Profiter du moment particulièrement propice pendant ce dernier quart d'heure qui précède le sommeil où nous allons pouvoir assez facilement, influencer notre rêve de l'ensemble de la nuit.

Notre inconscient est alors particulièrement réceptif aux suggestions ; la porte de notre univers intérieur s'est entrouverte car notre conscient a commencé à lâcher prise et il n'exerce plus cette sorte de "chape de plomb" de l'état de veille. Pendant cette période entre veille et sommeil où nous voguons vers le sommeil, il s'est mis "en veilleuse" (c'est une condition de l'endormissement). De plus, nous sommes tranquille, seul avec nous-même, dans le noir dans le silence, loin de toute agitation, de toute distraction.

Il est important, pour que cette influence déterminante sur l'ensemble de votre rêve de la nuit s'exerce pleinement, que vous soyez convaincu qu'elle est accessible à chacun de nous et même qu'il n'est pas besoin pour cela de devenir un expert du rêve.

Vous devez d'abord, dans le dernier quart d'heure qui précède votre endormisse ment, vous mettre dans un certain état intérieur physique et mental. Dans la pratique vous êtes bien sûr dans votre lit et la lumière est éteinte.

L'état de sommeil paradoxal est un état dans lequel votre tonus musculaire est égal à zéro. Vous devez donc d'abord relâcher la tension de vos muscles, de tous vos muscles (avoir appris la relaxation est évidemment une aide considérable).

Cette relaxation musculaire (et nerveuse) s'accompagne aussi d'une relaxation psy chique votre rythme cérébral sera celui d'une grande détente (rythme alpha et même alpha ralenti, tout près du rythme thêta de l'endormissement). Ce lacher-prise mental s'accompagne d'un éloignement de toutes vos pensées, problèmes et même conflits de l'état de veille tout et tout le monde doit vous être devenu progressive ment lointain, sans importance, indifférent.

C'est alors que cette transparence intérieure doit faire place au thème choisi ; nous vous indiquerons comment bien le choisir. Vous allez évoquer, re-évoquer ce thème à plusieurs reprises à votre esprit et même persuader votre inconscient de s'intéresser à ce thème. Il s'agit d'une sorte de mobilisation intérieure, intellectuelle, affective, de l'ensemble de votre être sur ce thème.

FICHES D'EVALUATION

Remémorisation de vos rêves

Chiffres à marquer :

0 : Si vous n'avez aucun souvenir de vos rêves.
1 : Si vous vous êtes souvenu de quelques images.
2 : Si vous vous êtes souvenu de quelques images et de la tonalité affective du rêve.
3 : Si vous vous êtes souvenu de quelques images, de la tonalité affective et des personnages du rêve.
4 : Si vous vous êtes souvenu de quelques images, de la tonalité affective, des personnages et de l'histoire du rêve.

Rêve du	Semaines																			
	1ère	2ème	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Lundi																				
Mardi																				
Mercredi																				
Jeudi																				
Vendredi																				
Samedi																				
Dimanche																				
Total																				

• L'utilisation de vos rêves

Lorsqu'un rêve vous a servi à quelque chose dans votre vie, vous notez, ce à quoi il vous a servi sur votre cahier de rêves.

Il sera intéressant pour vous de faire chaque mois par exemple, le compte du nombre de rêves qui vous ont vraiment été utiles pour votre vie de l'éveil et de mesurer ainsi vos pro grès de mois en mois.

	Jan.	Fev.	Mars	Avr.	Mai	Juin	Juil.	Août	Sept.	Oct.	Nov.	Déc.
Nombres de rêves utiles												

Séance 3 : la détente

Comment comprendre vos rêves

Tout rêve est un message qui nous est adressé par notre moi des profondeurs. Comprendre son rêve c'est connaître le but de ce message et ce qu'il signifie. Quelquefois, on emploie le mot interpréter ses rêves. Dans le langage courant un interprète est celui qui traduit une tangue dans une autre ce qui n'est pas toujours nécessaire pour le rêve qui assez souvent nous parle directement, en clair. L'interprétation des rêves est en fait plutôt un commentaire des rêves souvent inutile, parfois trompeur, c'est pourquoi nous préférons le mot comprendre ses rêves.